

★野菜を食べやすくするメニュー★

芦屋市保健センター

## 野菜入りマフィン

(子ども1人分・1個分) エネルギー130kcal 食塩相当量0.2g



かぶの代わりにかぼちゃやさつまいもを、  
ほうれん草の代わりに小松菜など他の野菜  
を入れてもおいしく作れます。

【材料】 (直径4cm高さ3.5cmのマフィンカップ7個分)

|           |                 |
|-----------|-----------------|
| 小麦粉       | 100g            |
| ベーキングパウダー | 小さじ1 (4g)       |
| 砂糖        | 大さじ3.5 (40g)    |
| 卵         | 40g             |
| バター       | 35g             |
| にんじん      | 25g             |
| かぶ        | 25g             |
| ほうれん草     | 25g             |
| りんご       | 25g             |
| 牛乳        | 大さじ2と小さじ1 (35g) |

### <作り方>

- ① にんじん、かぶ(玉のみ)、ほうれん草(生)、りんごはみじん切りにし、ざるに受けて水気を切る。
- ② 小麦粉はベーキングパウダーと一緒にふるっておく。
- ③ 卵は割りほぐしておく。
- ④ バターを柔らかくし白っぽくなるまで泡だて器で混ぜる。砂糖を入れ、卵を少しずつ入れる。
- ⑤ ④の中に②、①、牛乳の順番で入れ、混ぜる。
- ⑥ 170℃に予熱したオーブンで25分くらい焼く。  
竹串をさして、つかなければできあがり。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。  
食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。